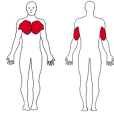
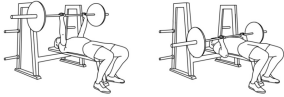


1. Stående bicepscurl m/stang

Velg over- eller undertak. Stå med stangen hengende foran deg, bøy i albue og løft stangen helt opp mot brystet før du senker den rolig tilbake.

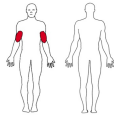
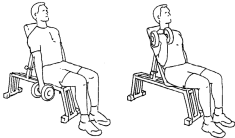
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-8-6 , Smerteniv: 6-10 0-10, Pause: 2 min 0 sek



2. Benkpress smalt grep

Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.

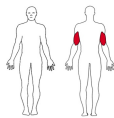
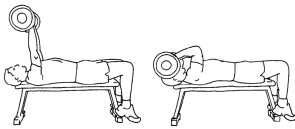
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-8-6 , Smerteniv: 6-10 0-10, Pause: 2 min 0 sek



3. Sittende enarms hantelcurl

Sitt med hantlene ned langs siden. Bøy vekselvis i albue og løft helt opp samtidig som du dreier hantlene utover. Senk rolig tilbake.

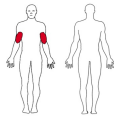
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-8-6 , Smerteniv: 6-10 0-10, Pause: 2 min 0 sek



4. Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

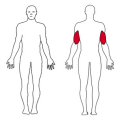
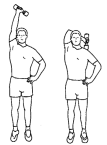
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-8-6 , Smerteniv: 6-10 0-10, Pause: 2 min 0 sek



5. Skråstittende hammercurl

Start sittende på en benk med ryggstøtten i skrå vinkel. La armene henge ned til siden og hold hantlene i nøytralstilling. Start bevegelsen ved å bøye i albuen og løfte hantlene opp før du kontrollerer bevegelsen ned til hengende igjen.

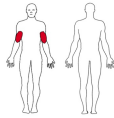
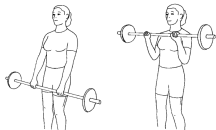
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-8-6 , Smerteniv: 6-10 0-10, Pause: 2 min 0 sek



6. Stående enarms triceps press 2

Stå med den ene armen hevet over hodet, mens den andre støtter i siden. Bøy i den aktive arm og senk hantelen ned bak hodet. Press tilbake til startstillingen. Bytt arm.

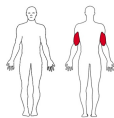
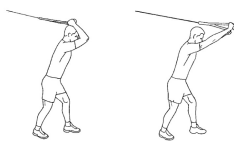
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-8-6 , Smerteniv: 6-10 0-10, Pause: 2 min 0 sek



7. Omvendt curl 1

Grip omkring stangen med skulderbredt pronert grep. Lås overarmene inntil kroppen slik at albueleddene er plassert litt foran skulderleddene. Bøy i albue og press stangen opp mot skuldrene. Senk tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 20 , Smerteniv: 10 0-10, Pause: 2 min 0 sek



8. Splittstående triceps press

Stå med ryggen mot apparatet og ha et godt grep om tauet. Hold armene hevet over hodet med bøyde albuer. Hold albue i ro mens du presser fram til armene er maksimalt strukket.

Sett: 3 , Repetisjoner: 20 , Smerteniv: 10 0-10, Pause: 2 min 0 sek

